筑波大学 University of Tsukuba

身体知の学びを実現する観想研究基盤

図書館情報メディア系　　准教授　松原　正樹

知識は身体でできている：近年の身体性認知科学により知の営みは頭だけでなく身体があることによって成り立つのが明らかとなった。AI時代のウェルビーイングのために身体知を学ぶ観想的スキルが鍵

本研究は、慶應義塾大学観想研究センターとの共同で実施しています。

観想とは:ラテン語contemplat「心を集中して観察する・瞑想する」に由来し、瞑想などの身体技法を用いて自身の内側にある感覚に注意を向け、自身の心の在り方を知り、安らぎや調和とつながること。

なぜ今観想なのか？:現代はインターネット・推薦AIの影響を受け時間・空間効率のために**私たちの注意は外側へと引きつけられている。**孤独感・コミュニケーション不安などのメンタルケアの需要が増加、**心を身体感覚で捉えるために注意を内側へと向ける必要がある。**

By Carole Raddato from FRANKFURT, Germany - The great theater of Epidaurus, designed by Polykleitos the Younger in the 4th century BC, Sanctuary of Asklepios at Epidaurus, Greece, CC BY-SA 2.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=37881740

エピダウロス遺跡

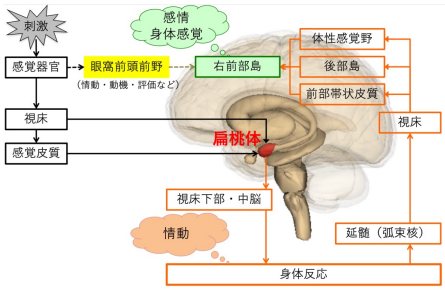
自然・温泉・演劇・スポーツ・音楽・夢・宗教

SEEラーニング(Social Emotional Ethical Learning)とは

SEE ラーニング JAPAN, https://www.seelearningjapan.com/about

- 身体感覚に基づく心の**体験的な学び**
- 世界59ヵ国7,000+教育機関で導入
- 350ページにわたるK12向けのカリキュラムが**無料公開**
- 日本語翻訳中(2025年3月刊行予定)

Chapter 1: 思いやりにもとづく教室づくり
Chapter 2: しなやかに生きるための知性
Chapter 3: 注意と自己認識を育む
Chapter 4: 感情とうまく付き合う
Chapter 5: お互いのことを、お互いから知る
Chapter 6: わたしとみんなへの思いやり
Chapter 7: システム思考 – 全ては関わりあっている
プロジェクト：よりよい世界を実現する



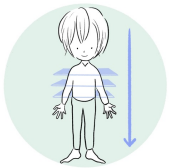
参照2023, https://www.seelearningjapan.com/what-is-seelearning202302

身体化された認知

観想的スキルの例

マインドフルネス

リソーシング



トラッキング

セルフ・コンパッション

© Aya Matsubara

グラウンディング

観想研究の方法論

- 身体知の学びをもたらす観想的実践では、一人ひとりが異なる身体を持ち、各自の内側の感覚によって、立ち上がる現象を研究対象とする
- **一回性・固有性・主観性を考慮する必要**があり再現性・普遍性・客観性を重んじる従来の科学的アプローチだけでは不十分
- 観察者から行為者へのパラダイムシフト
- **研究者＝実践者本人の研究法**として一人称研究 アートベースリサーチ,オートエスノグラフィー 当事者研究といった方法が模索されている

【お問い合わせ先】筑波大学産学連携企画課　E-mail : event-sanren@un.tsukuba.ac.jp